

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

ESERCIZIO	PARAMETRO DI RIFERIMENTO	IDONEITA' ALLA PROVA
ESECUZIONE OBBLIGATORIA		
NUOTO 25 METRI (qualunque stile)	tempo inferiore o uguale a 30''	idoneo
	tempo superiore a 30''	non idoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (tempo massimo 2 minuti - da eseguire senza interruzioni)	numero di piegamenti superiore o uguale a 12	idoneo
	numero di piegamenti inferiore a 12	non idoneo
ESECUZIONE A SCELTA (il candidato dovrà scegliere una delle due prove da eseguire)		
ESERCIZI ADDOMINALI (tempo massimo 2 minuti - da eseguire senza interruzioni)	numero di esercizi addominali superiore o uguale a 15	idoneo
	numero di esercizi addominali inferiore a 15	non idoneo
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo inferiore o uguale a 4' 40''	idoneo
	tempo superiore a 4' 40''	non idoneo

1. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA**a) Prova di nuoto 25 metri**

Il concorrente, che avrà avuto cura di mangiare in tempo e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà iniziare la prova posizionato sul bordo della piscina o sull'apposita piattaforma sopraelevata eventualmente presente sullo stesso, dotato di costume da bagno, cuffia ed occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà tuffarsi in acqua e percorrere, con qualsiasi stile e senza ricorrere ad alcun appoggio sui bordi della piscina e/o sui galleggianti divisori di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di non idoneità alla prova), la distanza di 25 mt entro un tempo inferiore od uguale a quello sopraindicato.

b) Piegamenti sulle braccia

Il concorrente dovrà iniziare la prova posizionato sdraiato in posizione prona, completamente disteso, con il palmo delle mani poggiato sul pavimento direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e con la punta dei piedi in appoggio a terra, vestito con tuta da ginnastica e/o maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire, entro il limite massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, un numero maggiore o uguale a quello sopraindicato di piegamenti sulle braccia con le seguenti modalità:

- 1) sollevare da terra il corpo, mantenendolo in posizione tesa dalle spalle ai talloni, estendendo completamente le braccia;

- 2) una volta raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo senza riposare, mantenendolo in posizione tesa dalle spalle ai talloni, flettendo le braccia fino a che il viso o il petto non sfiorino il pavimento e rialzarlo senza riposare.

Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, conterà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conterà quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

c) **Esercizi addominali**

Esecuzione di un numero maggiore o uguale a quello sopraindicato di flessioni del tronco entro il tempo limite massimo di due minuti, con le seguenti modalità di esecuzione:

- 1) partenza dalla posizione supina, corpo completamente disteso, mani dietro la nuca e piedi bloccati da altro concorrente;
- 2) sollevare il tronco fino a portarlo oltre la verticale;
- 3) da tale posizione, senza riposare, riabbassare il tronco fino a sfiorare con la nuca il pavimento e rialzarlo, senza riposare.

Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, conterà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conterà quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

d) **Corsa piana metri 1000**

Esecuzione della corsa piana in un tempo inferiore o pari a quello sopraindicato. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai concorrenti.

2. **MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITA' ALLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA**

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica il concorrente dovrà essere risultato idoneo nella prova di nuoto e nella prova di piegamenti sulle braccia e dovrà essere risultato idoneo nella terza prova scelta fra una delle due prove facoltative (esercizi addominali e corsa piana mt. 1000). Qualora il concorrente risulti non idoneo ad una prova non dovrà quindi sostenere le restanti prove. Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dal concorso.

3. **COMPORAMENTO DA TENERE IN CASO DI INFORTUNIO**

I concorrenti che lamentassero postumi di infortuni precedentemente subiti potranno portare al seguito ed esibire prima dell'inizio delle prove idonea certificazione medica che sarà valutata dalla commissione per le prove di efficienza fisica. Questa, sentito l'ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni, eventualmente autorizzando il differimento ad altra data della effettuazione delle prove.

Allo stesso modo, i concorrenti che prima dell'inizio delle prove accusassero una indisposizione o che dovessero infortunarsi durante l'esecuzione di uno degli esercizi dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito l'ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.

Non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove che pervenissero da parte di concorrenti che abbiano portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica.

I concorrenti che, nei casi sopraindicati, abbiano ottenuto dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione di tutte o di parte delle prove di efficienza fisica, saranno convocati per sostenere tali prove in altra data con comunicazione scritta rilasciata seduta stante o spedita a mezzo raccomandata con ricevuta di ritorno.

Tale data non potrà, in alcun caso, essere successiva al 20° giorno a decorrere dalla data originariamente prevista per l'esecuzione delle prove fisiche (estremi inclusi).

Ai concorrenti che risultassero impossibilitati ad effettuare/completare le prove anche nel giorno indicato nella nuova convocazione ricevuta o che non si presentassero a sostenere le prove in tale data, la Commissione attribuirà il giudizio di "NON IDONEO ALLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA". Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dal concorso senza ulteriori comunicazioni.